

おうち給食レシピ

小松菜豚みそ丼

【材 料】 5人分

ごはん	適量
ごま油	5g
豚こまにく	180g
小松菜	200g 2cm切り
もやし	200g
人参	1/3 千切り
【調味料】	
味噌	60g
みりん	30g
酒	40g
オイスターソース	16g
砂糖	10g
白ごま	5g
片栗粉	20g

【作り方】

1. ごま油で、人参と小松菜の茎をいためる。
2. 豚肉を加えて色が変わるまで炒め、小松菜の葉ともやしをくわえる。
3. 調味料を加え、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
4. ごはんの上に盛り付け出来上がり。

【一口メモ】

地場野菜である小松菜をたくさん使ったメニューです。

緑鮮やかな小松菜は、栄養豊富なだけでなく、料理に彩りを加えます。

